HOZZÁTARTOZÓI HÍRLEVÉL

2021. január

Sok szeretettel üdvözöljük az Ébredések Alapítvány Hozzátartozói Hírlevelének olvasótáborában.

Hírlevelünk szándékunk szerint azért jött létre, hogy megossza tapasztalatainkat a lelki elakadásokkal, pszichés problémákkal élők szerettei számára, hogy olyan olvasnivalókat közvetítsen, melyek könnyebbé tehetik azokat a napokat is, amikor tanácstalanságot, nehézséget élünk meg.

Szeretnénk cikkeinkkel kapaszkodót nyújtani mind a problémával élő páciensnek / felhasználónak, mind pedig az őt támogatni vágyó szülőnek, társnak, jóbarátnak.

Hiszünk abban, hogy a lelki problémák, elakadások feloldhatóak, az ezzel élők utat találhatnak a felépülés felé. Bízunk benne, hogy hírleveleinkkel megmutathatjuk, hogy közösségben, családban könnyebb a felépülés, és abban, hogy megmutathatjuk segíteni szerettünknek, aki pszichés problémával él – minden nehézségével együtt – felemelő dolog.

A javulást közösen megélni pedig igazán különleges, szép, örökérvényű élmény.

Hasznos időtöltést, felépülést kíván a projekt csapata nevében: Kéri Péter

ébredések alapítvány
1089 Budapest Kálvária tér 5.
Tel.:(1)334-1550
www.ebredesek.hu

A Hozzátartozói Önsegítő Csoport is elérhető online!

A Covid, a karantén mindannyiunknak szokatlan, nehéz időszakot hozott. Azért, hogy közösségeink tovább működhessenek, az internet segítségét vettük igénybe. Az Ébredések Alapítvány minden önsegítő csoportja hozzáférhető az interneten keresztül. Az egyszerűen letölthető, és telefonon is használható ZOOM program és applikáció segítségével heti, kétheti rendszerességgel láthatják, hallhatják egymást csoporttagjaink. A jelentkezéssel kapcsolatban felvilágosítást alapítványunk dolgozói adnak, illetve érdeklődni központi telefonszámunkon lehet. (334 1550)

Jól vagyok. Hagyjatok!

Tapasztalatok egy felépült pácienstől.

Ha egy családtagunk pszichiátriai elakadással küzd, az kihívást jelent az egész család számára, beleértve a szülőket, testvéreket, barátokat és a rokonokat is. Mikor a család egy egységként jön össze, segítséget keres, túllép a kritizáláson, vádaskodáson és ítélkezésen, a beteg gyógyulása még nem garantált, azonban sokkal nagyobb valószínűséggel következik be. Az állapot tagadása és a beteg elítélése, stigmatizálása csak rontja a helyzetet.

A család által nyújtott támogatás elengedhetetlen feltétele a gyógyulásnak. A támogatás segít minimalizálni az egyénben problémája által okozott károkat, sérüléseket. A család támogatása a családtag életét mentheti meg. Mentális egészségügyi dolgozóként láthattam és tapasztalhattam, hogy mit eredményez az, ha a szülők, rokonok, barátok nem fogadják el betegségét, vagy ami még annál is roszabb, kiközösítik a betegséggel küszködőt.

Mikor engem először diagnosztizáltak bipoláris rendellenességgel és pszichózissal, a szüleim elfogadása, a szeretet és határaik felállítása kulcsfontosságú volt számomra.



Mikor még nem tudtam elfogadni, hogy affektív betegségben szenvedek, akkor is valahol tudtam, hogy szüleim védett közeget biztosítanak számomra. Végül mikor felismertem, hogy segítségre van szükségem, biztos lehettem abban, hogy hozzájuk bármikor nyugodtan fordulhatok. És úgy is tettem. Ne gondolja senki, hogy kedvessége süket fülekre talál. Lelkünk és tudatalattink sokkal több mindent tart számon, mint amit észreveszünk.

Tanácsaim pszichiátriai problémával küzdő családtagunk támogatásához:

Szerezzük meg a lehető legtöbb információt a betegséggel kapcsolatban. Megbízható forrásokból szerezzünk információt. A helyi közösségi központok jó eszközökkel rendelkeznek, amelyek segíthetnek a betegség megértésében és a gyógyulás útjának megismerésében, illetve találkozhatunk másokkal is, akik hasonló dolgokon mennek vagy mentek keresztül.

Kezdeményezzünk beszélgetést, ne vitát. Hallgassuk

meg anélkül, hogy meg akarnánk változtatni őt magát vagy gondolkodását. Felejtsük el a hatalmi harcot. Fókuszáljunk a bizalom és a kapcsolat kiépítésére.

Persze - szerencsére ritkán - előfordulhatnak olyan esetek, melyekben szerettünk kórházi ellátása jut eszünkbe: például ha az illető akut pszichiátriai válságba került (pszichózisa van, vagy öngyilkosságot akar elkövetni). Konzultáljuk az érintettel és orvosával is mielőtt cselekednénk.

Ahelyett, hogy találgatnánk, mi segít: kérdezzük meg. Ha családtagunknak nehézsége is akadna abban, hogy elmondja, mi segítene, mégis azzal, hogy megkérdezzük tőle, hogyan tudnánk őt támogatni, azt demonstráljuk, hogy nem azt gondoljuk, hogy mi tudjuk a legjobban (még akkor is, ha úgy hisszük). Ez teret ad a felelősség és öntudatosság kifejlődésének. Nézzük meg, hogy a kérések teljesíthetőek-e. Legyünk őszinték azzal kapcsolatban, hogy mit tudunk vállalni. Amint a párbeszéd elindult, tartsuk fenn a beszélgetést. Az emberek szükségletei változnak az állapot változásával.

Keressünk tanácsadást magunk számára is. Néha teher, amit a családon belüli súlyos krónikus betegséggel való törődés jelent, hatalmas stressz számunkra. A belőlünk kiváltott érzések is lehetnek sokszor ellentmondásosak. Mikor édesanyám beteg lett súlyos depresszió, dühöngés, és szorongás állapotingadozásaival, én is aggódtam és haragudtam. Szükségem volt valakire a családon kívülről, akivel szabadon beszélhettem a frusztrációmról és fájdalmamról az attól való félelem nélkül, hogy őt megbántanám. Egy képzett terapeuta korábban nem látott egyértelműséget, objektivitást és megoldásokat kínálhat, illetve egy olyan helyet, ahol biztonságban lehet a hasonlóan nehéz körülmények között felmerülő érzelmekkel foglalkozni. Minél egészségesebbek vagyunk lelkileg, annál felkészültebbek leszünk a helyzetek kezelésére. Nézzünk utánna, milyen lehetőségeink vannak szakértő tanácsadás igénybe vételére.

Keressünk specifikus támogató csoportot mentális betegséggel küzdő családtagunk, és akár magunk számára.

További fontos emlékeztetők családtagok és felhasználók részére:

- Tartsd magad egészségesen és ne siettesd magad. A túl sokat vállalás hosszútávon csak további problémákhoz vezet.
- Kerüld a megmentő szerepet. Bármennyire is szerethetsz valakit, pusztán érzéseddel megmenteni őt nem tudod.
- Objektivitásod, együttérzésed és elfogadásod a másik számára végtelenül sokat jelent.
- Tudnod kell, hogy talán tetteid hatása alig érzékelhetőnek tűnik számodra, szerettednek nagyon sokat ad.
- Legyenek reális elvárásaid. A gyógyulás folyamata nem felfelé haladó egyenes vonal, és nem feltétlenül történik gyorsan.

Szereteted, elfogadásod és türelmed sokkal hatásosabb, mint ahogy azt gondolnád. Szüleim valószínűleg soha nem fogják megtudni, mennyire fontos, életmentő és életemet megváltoztató hatással volt támogatásuk számomra, különösen akkor, mikor „teljes ellenállás üzemmódban" éltem.

A helyzet egyre javul.

Ne felejtsd el, hogy bánj magaddal kedvesen, és találj kellően megfelelő támogatást magadnak.

Ez a kihívás senkinek sem egyszerű.

Fogalmak a felépülés körül: fejlődés, reziliencia és poszttraumás növekedés

A felépülési folyamatban nagy szerepet kap a felhasználók elszántsága, ellenállóképessége, szívóssága, rugalmassága, lendülete, önmegtartó képessége. Ezeket a tulajdonságokat manapság egy szóval rezilienciaként szokás összefoglalni.

Székely Iván tanulmányt szentelt ennek a kifejezésnek, mely 2015-ben Reziliencia: a rendszerelmélettől a társadalomtudományokig címmel a Replikában jelent meg: „A reziliencia (resilience) a korai 21. század sokat használt tudományos kifejezésévé, szinte divatszavává vált, afféle panaceává, amely látszólag alkalmas minden rendszer működésének leírására, magyarázatára, a fennálló elméleti és gyakorlati problémák orvoslására, vagy még inkább olyan jolly joker fogalommá, amely a korszerű megközelítést igénylő olvasó és döntéshozó számára az aktuális tudományos és politikai diskurzusok szinte bármelyikébe beilleszthető.

A reziliencia azonban, divatos túlhasználtsága mellett is értékes, sőt megkerülhetetlen fogalma a korszerű gondolkodásnak, amely az ökológiától a biztonságtudományig, a politológiától a kormányzati stratégiákig, a gyermekpszichológiától a társadalomtudományokig számos területen termékenyítette meg az alap- és alkalmazott kutatások eszköztárát és megközelítését, a rezilienciaalapú stratégiák implementálása pedig több esetben bizonyítható gyakorlati eredményekkel szolgált.

A Wikipédiában az alábbi meghatározást találjuk:

A reziliencia általános értelemben rugalmas ellenállási képesség, azaz valamely rendszernek – legyen az egy egyén, egy szervezet, egy ökoszisztéma vagy éppen egy anyagfajta – azon reaktív képessége, hogy erőteljes, meg-megújuló, vagy



akár sokkszerű külső hatásokhoz sikeresen adaptálódjék.

A reziliencia a pszichológiában lényegében azt a tulajdonságot vagy helyesebben képességet jelöli, hogy az ember gyorsan vissza tudja nyerni eredeti, jó állapotát testi-lelki szenvedés, illetve nehéz élethelyzetek átélése után.

A fejlődés értékeit a poszttraumás növekedés fogalmával szokták összefoglalni. Ebben az összefüggésben érdemes tanulmányoznunk a Wikipédiában a poszttraumás növekedés szócikkét:

A poszttraumás növekedés, stresszel kapcsolatos növekedés vagy nyereség találás (angolul «Posttraumatic growth", „stress-related growth" vagy „benefit finding" egy olyan pozitív, pszichológiai változás, amely azután jöhet létre, hogy a személy valamilyen szerencsétlenséget, traumát élt át, és amely egy magasabb fokú működéshez vezet az életben. Különböző kutatásokban poszttraumás növekedést (PTN) találtak többek között: halálosnak ítélt betegségeket és halálközeli élményt átélt, illetve súlyos veszteségeket (abúzus, katasztrófák, balesetek, háború, stb.) túlélt személyeknél.[2]

A poszttraumás növekedés lényege nem az érintettek felépülése, és az érzelmi megterhelés előtti működési szintre való visszatérés egy traumát követően, ez inkább egyfajta lehetőség a személyes növekedésre is. Az érintett személyek pozitív változásokat észlelhetnek mind gondolkodásukban, mind a világ történéseihez való általános viszonyulásukkal kapcsolatban.

A jelenséget jellemzi, hogy a traumát átélő személy kevésbé hevesen reagál, illetve gyorsabban épül fel, amikor életében egy, a már átélthez hasonló stresszorral találkozik. Ez annak következménye lehet, hogy a személy már ismeri az adott helyzetet, megtanulta, hogyan küzdjön meg az adott stresszorral.

A fogalom leginkább az egészségpszichológiában és a pozitív pszichológiában használatos. Richard G. Tedeschi és Lawrence G. Calhoun nevéhez köthető, akik az 1990-es években kezdték el használni azt a University of North Carolina egyetemen végzett kutatásaik alapján. Tedeschi szerint a traumákat túlélők 90%-a számol be a poszttraumás növekedés valamilyen aspektusáról, mint például az élet magasabb fokú megbecsüléséről.

...

Súlyos betegségen átesett személyek körében jellemző, hogy miután átvészelték a problémát, megnövekedett az optimizmusuk, illetve a kritikus eseményekre adott pozitív válaszaik; úgy érezték, hogy a betegség pozitívan alakította az életüket. Poszttraumás növekedés esetén az alábbi pozitív változások figyelhetők meg az érintetteknél:

- az élet fokozottabb értékelése
- a különböző területeken való növekedés (pl. elfogadóbbá, jobban alkalmazkodóvá, együttérzőbbé, türelmesebbé, erősebb emberré váltak)
- a pozitív érzelmek fokozódása, mint a hála és az öröm
- módosult, hogy mit tartanak fontosnak az életben: többet kezdtek foglalkozni a családi dolgokkal és a baráti kapcsolataikkal
- megtanulhatták, hogy minden életnek van célja, és mindenkinek szüksége van szeretetre, valamint ráeszmélhettek az egész emberiség jövőjének fontosságára
- jobban tudták kezelni a problémákat és a stresszt
- jobban megbecsülték a másoktól kapott támogatást és szeretetet
- inkább kifejezték érzelmeiket, mint a trauma bekövetkezte előtt, és jobban elfogadták az élet alakulását
- inkább képessé váltak a jelenben élni, mint vágyakozni és szorongani a múlt vagy a jövő miatt; így jobban is értékelnek minden egyes napot
- érzelmi, egzisztenciális és spirituális életük gazdagodott, és nyitottabbá váltak ilyen irányú dolgokkal való foglalkozásra, megváltozott az érdeklődési körük, egyrészt kitágult a transzperszonális dimenzió felé, másrészt a többi ember felé is.



Történelmi hagyományok

Az a megfigyelés, hogy a szenvedés és a distressz pozitív változásokat hozhat az ember életében, már évezredek óta ismert. Már az ókori zsidó, görög, korai keresztény, illetve hindu, buddhista és iszlám tanok is tartalmaztak olyan elemeket, miszerint a szenvedésnek pozitív, az életet átformáló hatásai lehetnek. Az emberi szenvedés megértése egyébként is mindig központi témát szolgáltatott a filozófiában, illetve a szépirodalomban, így sokszor vetődött fel a poszttraumás növekedés, mint megfigyelhető jelenség.

Tudományosan azonban csak az 1990-es években kezdtek el foglalkozni a témával. Azon elven indultak el a kutatók, miszerint érdemes lenne a korábbinál nagyobb hangsúlyt fektetni az egészségesen működő emberekre, az ő működési módjaikra. Napjainkra számtalan bizonyítékot találtak arra, hogy azon személyek, akik nagy nehézségeket élnek át, jelentős változásokat tapasztalnak életükben, amelyek közül sokat nagyon pozitívnak élnek meg. Az is kiderült az utóbbi évek kutatásainak köszönhetően, hogy a jelenség univerzálisnak mondható, ugyanis számos kultúrában, országban sikerült bizonyítani létezését, habár egyes aspektusai kultúránként eltérők lehetnek. Ezen felül a fogalmat ma már nem csak egyének, hanem olyan csoportok kapcsán is használhatjuk, mint a családok, akik közösen éltek át egy adott traumát.

Hogyan értelmezhető mindez a hanghallók esetében?

Csontos Erika 2018-ban interjút készített Sandra Escherrel és Marius Romméval Szétmálló hangerdő címmel, melyben feltette a kérdést: Mi jelenti a felépülést?

SE: Ha ő maga úgy érzi, hogy felépült. Néhány hanghalló még szed gyógyszert, de egyébként szemlátomást teljes életet él. Vannak barátai. Van célja, munkája. Patsy például később úgy vélekedett, hogy ő maga hozta létre a hangjait.

MR: A fejlődés még kifejezőbb szó, mint a felépülés. Én fejlődésről szeretek beszélni, mert ha felépülésről beszélünk, akkor eleve betegségre gondolunk. De a hanghallás nem igazán betegség. Az érintettek egyszerűen nem tudnak megbirkózni az élet egyes aspektusaival, ezért fejleszteniük kell magukat, és a fejlődés több időt vesz igénybe.

Összefoglalva:

A mentális problémák esetében a traumák miatt a személyiségfejlődés elakad. A traumák feldolgozása megnyitja az utat a megakadt személyiségfejlődés folytatásához. A reziliencia ebben az esetben nem csupán azt jelenti, hogy visszanyerjük a megakadáskor már megszerzett értékeinket, hanem azt is, hogy el vagyunk szánva, eltökéltek vagyunk abban, hogy az ártó hatások ellenére folytassuk és az álmainknak megfelelően alakítsuk a személyiségünk fejlődését: visszaszerezzük a traumák által megtépázott és elveszített önbecsülésünket, önértékelésünket, önelfogadásunkat és önszeretetünket. Ebből adódnak a felépülés értékei, ebből eredeztethető a poszttraumatikus növekedés. A hanghallás esetében ebben határozható meg a hangok szimbolikus üzenetének a lényege: Mégis, mindennek az ellenére értékes vagy, szerethető vagy, képes vagy a sorsodat a saját kezedbe venni és megvalósítani az álmaidat!

Összeállította: Dr. Mérey Zsolt



Együtt könnyebb!

Minden ember életében természetesek a nehéz helyzetek. Sokan ezeket könnyedén felismerik, mérlegelik, hogy képesek-e ezekkel megbirkózni, van-e tapasztalatuk tudásuk ahhoz, hogy a felmerülő problémára megoldást találjanak.
Akadnak igen sokan, akik úgy érzik, hogy minden probléma megoldható általuk „Hiszen ilyen másoknál is -bizonyára - előfordul". Érdemes beismernünk magunknak, hogy nem vagyunk bármire felkészülve, és azt is jó tudnunk, hogy a megoldás felé vezető út megtalálásában leginkább olyanok segíthetnek nekünk, akik maguk is megjártak már hasonló utat, és eredményesek voltak.
Természetes, hogy egy kellemes beszélgetés barátunkkal remek dolog sok helyzetben, de egy-egy kritikus, nehéz, drámai helyzet megoldása szakértő, szakember, önsegítő csoport vagy tapasztalati szakértő segítségét igényelheti.

A lelki problémák, a mentális diagnózissal küzdés rövid és hosszú távon is megpróbáltatatást jelenthetnek bárki számára. Legtöbbször hatékony kiutat a szakértő segítség jelentheti csak. Alapítványunk a közösségi pszichiátria segítő lehetőségeit nyújtja. Akár Önnek is!

Elérhetőségeinkért kattintson hivatkozásainkra!

Ébredések Alapítvány

Nyitnikék Antistigma Kezdeményezés